



## UNIVERSITAS SYIAH KUALA UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

### ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

#### TITLE

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA MAHASISWA FKIP PENJASKESREK UNSYIAH ANGKATAN 2012

#### ABSTRACT

##### ABSTRAK

Kata kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Togok dan Kemampuan Tolak Peluru

Penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Tolak Peluru pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2012”. Tolak Peluru merupakan salah satu nomor atletik yang dalam pencapaian prestasinya dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik seperti Daya Ledak Otot Lengan, dan Kelentukan Togok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Tolak Peluru pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2012 dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) daya ledak otot lengan, diukur menggunakan Tes Medicine Ball, (2) Kelentukan Togok, diukur menggunakan Bridge-Up Test, dan (3) kemampuan tolak peluru diukur dengan menggunakan tes tolak peluru. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD) dan uji korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Tolak Peluru sebesar ( $r = 0,66$ ), (2) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Tolak Peluru sebesar ( $r = 0,6$ ) dan (3) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Tolak Peluru sebesar ( $R_{(Y.X_1 X_2)} = 0,723$ ). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 11,84$  >  $F_{tabel} = 3,44$ . Maka Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Togok mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan Tolak Peluru.